

石名坂聖孝園だより

5月2日の八十八夜も過ぎ、初夏の爽やかな風が心地よい季節となりました。

入居者様におかれましては、「夏も近づくと八十八夜～」などと歌われて「新茶が飲みたいね。」「縁起がいいものね。」と夏の訪れを感じられている様子です。

先月のお花見懇談会は、天気にも恵まれ、ご家族様のご協力のもと素敵な時間を過ごすことができました。また懇談会では、貴重なご意見やご要望などをいただき、誠にありがとうございました。

今後とも安心してご入居ご利用いただける施設運営を目指して職員一同精進してまいります。引き続き、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

5月の行事予定

・24日(日)
たこ焼き屋さん

※その他、随時、各ユニットにて誕生会等の活動を開催致します

特別養護老人ホーム

【お花見懇談会】

11日(土)は1階ユニットの入居者様、12日(日)は2階ユニットの入居者様・利用者様を対象にお花見会を開催しました。2日間とも皆様の思いが通り、快晴となりました。今年、桜の花時は過ぎてしまい、葉桜の混ざる残花の花見となりました。参加された入居者様からは、「よかったよ!」「嬉しかったよ!」「時期が遅すぎたね」とたくさん感想をいただきました。思い出に残る行事となりました。



デイサービスセンター

【春の小運動会】

9日(木)は「春の小運動会」を行ないました。赤白2チームに分かれて、3種目を競い合いました。風船を一人一人渡していく「風船リレー」、スプーンの上に乗せたピンポン玉を上手に隣の人へと落とさず渡していく「ピンポン玉渡しゲーム」、10個の紙コップを積み上げてからもとに戻すまでの速さを競う「紙コップタワーゲーム」。周りに応援される利用者様や職員もドキドキハラハラ。勝敗が決まったときはハイタッチが飛び出すほど大盛り上がりでの運動会でした。



【石名坂カフェ】

4月は大好評の石名坂カフェが3回行われ、フルーツポンチなどの数種類のおやつと、コーヒーやココアなどの飲み物の他に、パニオアイスに乗せた冷たいクリームソーダを召し上がられました。「昔はよく喫茶店で飲んだ!」、などというお声も聞かれ、石名坂カフェを満喫された様子でした。

5月 デイサービス 行事予定

- ・2日 八十八夜・茶摘みゲーム
- ・5日 田植えゲーム・手作りおやつ
- ・11日 母の日・手作りおやつ
- ・14日 作品制作・手作りおやつ
- ・19日 手作りおやつ
- ・21日 誕生会
- ・13.29日 花笠音頭

新職員紹介



4月より特養で勤務しております。十王・高萩の聖孝園でも勤務経験があり、知識を生かした介護支援をしていきたいと思っております。ユニットリーダーとしての勤務になります。よろしくお願いたします。
【特養介護職員】大竹 勝也(オオタケ カツヤ)

新職員紹介



環境職員として勤務しております。皆様とふれ合いながら、施設を綺麗に明るくしていきたいと思っております。安心して過ごして頂ける空間を提供していきます。よろしくお願いたします。
【環境職員】築木 照美(ヤナキ テルミ)

◎ ご家族様へのお願い ◎

令和7年4月より面会方法が変更になっております。ご不明な点等詳細につきましては、お手数でも石名坂聖孝園までお問い合わせください。今後ともよろしくお願い致します。

※ご家庭で使わなくなった古いタオルを集めております。ご協力宜しくお願い致します。

予定献立(5/10~6/9まで)

※記載されている他にご飯と味噌汁が付きます。都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
5/10(日)	はんぺんの煮物 小松菜のごま和え	ゆかりご飯 豆腐ローフの和風あんかけ ふきのじゃこ煮 玉ねぎサラダ	ロールキャベツ アスパラバター醤油炒め みかん缶	5/26(火)	さんまの甘露煮 しその実和え	☆セレクトメニュー☆ 味噌カツ エビフライ	麦とろご飯 アジの梅肉焼き 青菜と卵の炒め物
5/11(月)	温泉卵 おかかマヨ和え	ポークカレー チーズ入りサラダ バナナ	サバのごま味噌焼き ニラ炒め のり佃煮	5/27(水)	納豆 ちくわの煮物	タラのマスタード焼き ジャーマンポテト マリネ風	野菜肉巻き 生姜炒め 桜漬け
5/12(火)	肉団子柚子風味 白菜の和え物	魚の梅照り焼き ひじき煮 トシ和え	鶏肉とキャベツの生姜煮 かぼちゃの小倉煮 ハリハリサラダ	5/28(木)	白菜とエビの中華煮 なめ茸和え	わかめご飯 豚冷しゃぶ風 蓮根こんにやく煮 かぐや和え	サバの味噌煮 もやし炒め わさび和え
5/13(水)	カニ風味高野豆腐煮 アスパラサラダ	鶏肉南蛮漬け れんこん金平 フルーツヨーグルト	魚のゆずあんかけ 卵の花 菜の花の辛子和え	5/29(金)	二色パン ミートローフ アスパラサラダ	タラの菜種焼き ふきと厚揚げの煮物 もずく酢	鶏長いもつくね ごぼう土佐煮 金時豆
5/14(木)	納豆 麩と白菜の煮浸し	サバの塩焼き 肉じゃが 春雨サラダ	豚肉のおろし炒め ぜんまい炒り煮 白桃缶	5/30(土)	信田煮 ほうれん草白和え	けんちんそば 筍と切干の金平 オレンジ	ブリの照り焼き ザーサイ炒め 白桃缶
5/15(金)	中華あんかけ玉子 ナムル	山菜とろろうどん エビシウマイ いんげんごま和え	アジの照り焼き じゃがいも金平 ボン酢和え	5/31(日)	五目卵焼き ひじき煮	サワラの治部煮 卵の花 酢の物	焼肉風 ごぼうサラダ たいみそ
5/16(土)	二色パン ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ	ブリ大根 野菜ソテー あんみつ風	千草焼き なべしぎ 生姜醤油和え	6/1(月)	いわし梅煮 ごまドレ和え	肉団子の酢豚風 ニラ玉 春雨サラダ	カレイの磯辺焼き 生揚げの高菜炒め 切干の白和え
5/17(日)	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え	肉団子の酢豚風 根菜煮物 涼拌三絲	魚のしそごま焼き かぶのうすくず煮 フレク和え	6/2(火)	ウインナー モロヘイヤのお浸し	魚の梅煮 かぶの和風あんかけ 大豆サラダ	鶏肉くわ焼き ごぼうと里芋の味噌煮 白桃缶
5/18(月)	スクランブルエッグ シーザーサラダ	回鍋肉 切干大根煮 さつまいもサラダ	魚の西京焼き 揚げなす うめびしお	6/3(水)	がんもの煮物 なめ茸和え	ポテトグラタン ブロッコリーサラダ あじさい風ゼリー	メバルの煮付け ピーマン塩炒め のり佃煮
5/19(火)	納豆 豆腐真丈の煮物	赤魚の塩焼き 竹輪と大根の炒め煮 ごま味噌和え	餃子の甘酢あんかけ しらたきたらこ炒め フルーツカクテル	6/4(木)	あんかけ玉子 中華サラダ	肉うどん なすの煮浸し バナナ	鮭の塩焼き オイスター炒め 酢の物
5/20(水)	チキン照り焼き風 カニ風味サラダ	チャーシュー麺 ニラ玉 マンゴー缶	サワラの生姜焼き 厚揚げ甘辛煮 しらす和え	6/5(金)	ハムソテー オクラのおかか和え	タラの和風タルタルソース 五目巾着の煮物 ごま和え	豚肉塩だれ炒め ひじき煮 卵豆腐
5/21(木)	野菜卵とじ 梅和え	鮭のムニエル ラタトゥイユ ヨーグルト	麦とろご飯 鶏もろみ焼き アスパラごま和え	6/6(土)	納豆 小松菜のじゃこ炒め	八宝菜 シウマイ オレンジ	ブリの幽庵焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物
5/22(金)	豚ひき肉の炒め煮 お浸し	コロケ 豆腐サラダ バナナ	カレイの煮付け 土佐酢和え のり佃煮	6/7(日)	豚と春雨の中華風 海藻サラダ	サバの味噌煮 たらこ炒め ピーナツ和え	鶏肉の利休煮風 炒り豆腐 しば漬
5/23(土)	三色いなり しそマヨ和え	チキンカレー フレンチサラダ コーヒーゼリー	しぐれ煮 野菜シウマイ 昆布豆	6/8(月)	イワシの生姜煮 青菜のお浸し	ゆかりご飯 鶏唐揚げ香味ネギソース 炊き合わせ 辛子和え	麦とろご飯 鱈の西京焼き ビーフソテー
5/24(日)	目玉焼き風 ゆかり和え	チンジャオロース ナムル 杏仁豆腐	アジの塩焼き じゃがいもの和風煮 辛子和え	6/9(火)	オムレツ カニ風味サラダ	アジの南蛮漬け 生姜炒め ごま味噌和え	肉団子とかぶのコンソメ煮 れんこん金平 うめびしお
5/25(月)	エビ団子の煮物 塩昆布和え	おろしハンバーグ 若竹煮 ピーナツ和え	豚しょうが焼き ブロッコリーカニあんかけ 黄桃缶				

【問題】

料理が空気に触れないようにすることで、食中毒が予防できる。○か×か。
※答えは、来月の石名坂聖孝園だよりをご覧ください。

【先月の答え】「食塩の摂取量は減っている」
食塩摂取量の男女の平均値は10g弱であり、この12年間では最も低い値ですが、目標よりは高いままです。

【先月の問題】食塩の摂取量は、どのように変化しているでしょうか。

健康増進法に基づいて、厚生労働省が実施している国民健康・栄養調査の結果によると、茨城県の成人男性は全国で3番目に食塩の摂取量が多く、成人女性においても全国平均を上回っていることが分かりました。

国民の健康づくりのための政策「健康日本21」では7gが目標値とされ、さらに高血圧や腎臓病の重症化予防のためには、6g未満を目指す必要があります。麺のスープを飲み干さずに残したり、ちょっと薄いかなというくらいのお味を心がけたりと、少しだけ意識を変えてみるという工夫をしましょう。

管理栄養士 小川